

Burnout

Schleichendes Ausbrennen von Körper und Psyche in der Familienphase

„Ich bin ja froh, wenn ich die heutige Sendung um 10 noch erlebe!“ seufzt eine junge Mutter. „Aber meistens schlafe ich schon vorher auf der Couch ein, so k.o. bin ich jeden Abend!“ Besser geht es oft auch den jungen Vätern nicht.

Dieses Gefühl, „wenn nicht mehr viel geht“, kennen fast alle Menschen. Erschöpfung entsteht, wenn Körper und Geist müde sind, wenn die Energie am Nullpunkt angekommen ist und eigentlich dringend ausgespannt und aufgetankt werden sollte. Eigentlich. Aber: Die Kunst Erholung und Entspannung in den Alltag zu integrieren ist selten geworden in der heutigen Zeit. Die Folge kann das so genannte Burnout-Syndrom sein. Dieser Zustand chronischer Erschöpfung trifft nicht nur arbeitswütige Manager oder Menschen in helfenden Berufen. Besonders gefährdet sind auch Eltern im ersten Lebensjahr nach der Geburt ihres Kindes. Alarmzeichen, die man auf jeden Fall ernst nehmen sollte sind: Nervosität, innere Unruhe, Konzentrations-schwierigkeiten, Kopf- und Rückenschmerzen, Kreislaufschwankungen, Ohrenpfeifen und länger anhaltende schlechte, oft gereizte Stimmung. Im späteren Verlauf können sich dann Angstzustände oder Depressionen entwickeln.

Burnout tritt vermehrt in Grenzsituationen auf, wie z.B. bei Bedrohung des Arbeitsplatzes, bei Krankheit oder gar Tod eines nahe stehenden Menschen, aber auch in anderen Lebensphasen mit starken Veränderungen.

Die Heilpraktikerin Michaela Röder-Bassenge erklärt: „Viele Frauen erleben Erschöpfung in Phasen der Schwangerschaft, nach der Geburt oder während der Stillzeit. Die Geburt

eines Kindes ist eine stark lebensverändernde Situation, auf die Frauen und Männer unterschiedlich reagieren - oft eben auch mit Erschöpfung. Frauen, die vorher im Beruf waren, erleben eine Isolation von ihrem bisherigen Leben und sozialem Umfeld. Sie müssen sich mit der Mutterrolle, die gerade am Anfang durch Schlafmangel auch körperlich sehr anstrengend ist, erst zu Recht finden; und zwar meistens alleine zu Hause, während der Mann zur Arbeit geht.“ so Michaela Röder-Bassenge.

„Bei den Vätern wiederum ist das Spagat zwischen Familie und Beruf oft der Grund für ein schleichendes Burnout. Denn oft wird der Einsatz der Väter für die Arbeit verkannt. Die Arbeit und das Sichern der Existenz ist meist Ausdruck der Fürsorge und der Väterlichkeit, die der Mann für seine Familie empfindet und leisten will. Beides, die Zeit im Beruf und zu Hause, spielt für die Männer von heute eine gleich wichtige Rolle. Hinzu kommt, dass ihn auch die Partnerin in dieser Situation als Unterstützer braucht.“ In solchen Zeiten ist dann das „Ich kann nicht mehr!“ nicht mehr weit.

Doch wie kann man der Erschöpfung vorbeugen und was können Paare tun, um sich gegenseitig in dieser Zeit zu unterstützen? „Wichtig sind immer die „Basics“: auf gute Nahrung, Bewegung und Schlaf- und Ruhezeiten achten, also besonders die Dinge des Lebens zu pflegen, die uns mit Energie versorgen“ rät Michaela Röder-Bassenge. Für die Einhaltung dieser „Termine“ mit sich selbst muss dann eben auch die Organisation des Tages neu strukturiert werden. „Männer be-



Die Heilpraktikerin Michaela Röder-Bassenge

rate ich z.B. dabei, wie sie auf dem Weg nach Hause mit einfachen Mitteln Abstand von der Arbeit finden können.“ erzählt die Heilpraktikerin und Therapeutin, die seit über 20 Jahren Paare und Familien begleitet. So ein Verschnaufen zwischen den Tagesstationen kann schon einiges verbessern.

Ein weiterführendes und sehr hilfreiches Instrument für eine gute Verständigung zwischen den Paaren sind die so genannten „Zwiegespräche“ von Professor Moeller. Das Prinzip ist einfach und wirkungsvoll. Die Regeln der Zwiegespräche schaffen einen geschützten Rahmen in dem die Partner über alles, was ihnen am Herzen liegt, sprechen können. Das entlastet den Alltag, schützt die Liebe und schafft einen Ruhepol, aus dem beide Partner Kraft schöpfen können.

Wer trotz der vorbeugenden Maßnahmen erschöpft ist, sollte sich auf jeden Fall Hilfe suchen. Denn je eher ein Burnout abgefangen und behandelt wird, desto leichter gelingt die Rückkehr ins aktiv gelebte Leben.